

**Гигиена глаз**

* **Рекомендуется:**
  + **Проводить специальные упражнения для глаз**
  + **При чтении ярко освещать помещение**
  + **Смотреть телевизор не более 30-40 минут**
  + **Сидеть за компьютером не более двух часов (расстояние от монитора до человека должно быть не**

**менее 50см.)**

* + **Правильное питание**
* **НЕ рекомендуется:**
  + **Читать в движущемся транспорте**
  + **Читать лёжа**
* **Если у вас близорукость:**
  + **Нужно носить очки с вогнутыми, рассеивающими линзами**
  + **Нужно тренировать глазные мышцы**
  + **Соблюдать правильный режим зрительной работы**
    - * **Правильно питаться (фрукты, овощи, витамины и т.д)**
    - **Если у вас дальнозоркость:**
  + **Нужно носить очки с выпуклыми**

**собирающими линзами**

* + **Соблюдать правильный режим зрительной работы**
    - * **Правильно питаться (фрукты, овощи, витамины и т.д)**

